



Утверждаю:

Заведующий МДОБУ

ЦДР А/С № 28 «Фламинго»

А.А. Килеменева

### Примерный режим дня на холодный период

Группы/ компоненты	1 младшая группа (2-3- года)	2 младшая группа (3-4- года)	Средняя группа (4-5- лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготови тельная группа (6-7- лет)
ДОМА					
Подъем, гигиенические процедуры	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30
В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ					
Прием детей: ✓ Осмотр детей ✓ Совместная организованная деятельность с детьми ✓ Самостоятельная игровая деятельность, индивидуальная работа с детьми ✓ Взаимодействие с родителями	7.30-8.10      (40 минут)	7.30-8.15      (45 минут)	7.30-8.15      (45 минут)	7.30-8.15      (45 минут)	7.30-8.15      (45 минут)
Утренняя гимнастика	8.10-8.15 (5 минут)	8.15-8.20 (5 минут)	8.15-8.25 (10 минут)	8.15-8.25 (10 минут)	8.15-8.30 (15 минут)
Подготовка к завтраку, личная гигиена, завтрак	8.15-8.40 (25 минут)	8.20-8.40 (20 минут)	8.25-8.45 (20 минут)	8.25-8.45 (20 минут)	8.30-8.50 (20 минут)
Самостоятельная деятельность, игры, подготовка к НОД	8.40-9.00 (20 минут)	8.40-9.00 (20 минут)	8.45-9.00 (15 минут)	8.45-9.00 (15 минут)	8.50-9.00 (10 минут)
Непрерывная непосредственно образовательная деятельность (перерыв между НОД – 10 мин.)	По 10 мин 1 подгруппа: 9.00-9.10 2 подгруппа: 9.20-9.30  (20 минут)	По 15 мин №1: 9.00-9.15 №2: 9.25-9.40  (30 минут)	По 20 мин №1: 9.00-9.20 №2: 9.30-9.50  (40 минут)	По 25 мин №1: 9.00-9.25 №2: 9.35-10.00  (50 минут)	По 30 мин №1: 9.00-9.30- №2: 9.40-10.10 №3: 10.20-10.50  (1,5 часа)
Самостоятельная деятельность	9.30-10.00 (30 минут)	9.40-10.00 (20 минут)	9.50-10.00 (10 минут)	-----	-----
Второй завтрак	10.00-10.15 (15 минут)	10.00-10.15 (15 минут)	10.00-10.15 (15 минут)	10.00-10.15 (15 минут)	10.10-10.20 (10 минут)
Подготовка к прогулке, прогулка: ✓ Наблюдения ✓ Самостоятельная игровая деятельность ✓ Подвижные игры ✓ Физические упражнения ✓ Трудовая деятельность	10.15-11.15      (1 час)	10.15-11.30      (1 час 15 минут)	10.15-11.45      (1 час 30 минут)	10.15-12.00      (1 час 45 минут)	10.50-12.15      (1 час 25 минут)
Возвращение с прогулки, личная гигиена, подготовка к обеду	11.15-11.30 (15 минут)	11.30-11.45 (15 минут)	11.45-12.00 (15 минут)	12.00-12.15 (15 минут)	12.15-12.30 (15 минут)

Обед	11.30-12.00 (30 минут)	11.45-12.15 (30 минут)	12.00-12.30 (30 минут)	12.15-12.45 (30 минут)	12.30-13.00 (30 минут)
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00-15.00 (3 ч.)	12.15-15.00 (2ч.45мин.)	12.30-15.00 (2ч.30 мин)	12.45-15.00 (2ч.15 мин)	13.00-15.00 (2 ч.)
Подъем, зарядка, оздоровительные мероприятия, личная гигиена	15.00-15.20 (20 минут)	15.00-15.20 (20 минут)	15.00-15.20 (20 минут)	15.00-15.20 (20 минут)	15.00-15.20 (20 минут)
Самостоятельная игровая деятельность	15.20-15.35 (15 минут)	15.20-15.35 (15 минут)	15.20-15.35 (15 минут)	15.20-15.35 (15 минут)	15.20-15.35 (15 минут)
Подготовка к полднику, полдник	15.35-16.00 (25 минут)	15.35-16.00 (25 минут)	15.35-16.00 (25 минут)	15.35-16.00 (25 минут)	15.35-16.00 (25 минут)
Совместная с воспитателем деятельность, НОД	1 подгруппа: 16.00-16.10 2 подгруппа: 16.15-16.25 (25 минут)	16.00-16.15    (15 минут)	16.00-16.20    (20 минут)	16.00-16.25    (25 минут)	16.00-16.30    (30 минут)
Самостоятельная игровая деятельность	16.25-16.35	16.15-16.30	16.20-16.30	16.25-16.35	16.30-16.40
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки, уход детей домой	16.35-18.00 (1 ч.25мин)	16.30-18.00 (1 ч.30мин)	16.30-18.00 (1 ч.30мин)	16.35-18.00 (1 ч.25мин)	16.40-18.00 (1 ч.20мин)
ДОМА:					
Прогулка с родителями	18.00-19.00 (1 час)	18.00-19.00 (1 час)	18.00-19.00 (1 час)	18.00-19.00 (1 час)	18.00-19.00 (1 час)
Ужин	19.00-19.30	19.00-19.30	19.00-19.30	19.00-19.30	19.00-19.30
Спокойные игры, гигиенические процедуры	19.30-20.30	19.30-20.30	19.30-20.30	19.30-20.30	19.30-20.30
Ночной сон	20.30-7.00	20.30-7.00	20.30-7.00	20.30-7.00	20.30-7.00